

クエスト・ユーザーグループニュース Vol.40 2018年4月号

みなさま、こんにちは。4月は生活環境の変化が大きく、寒暖の差やストレスからくる自律神経の乱れによって、疲れやだるさなどの不調が出やすい時期です。ストレスをためずに、リラックスと規則正しい生活を心がけて、楽しいGWをお過ごしください。さて、今号のユーザーグループニュースでは、「好転反応」について、サプリメントアドバイザーエッセイで取り上げています。ぜひ参考になさってください。

<<春の2大キャンペーンもうすぐ終了！ 4月30日まで>>

今年の春は全国的に桜の開花も早く、東京でもこの間までの寒さが嘘のようです。暖かくなってくるこれからの時期は解毒には良い季節です。今回は2つのデトックスキャンペーンをご紹介します。

【キャンペーン1】ネオクレンズ4本セット 通常価格\$200が\$180

自然の栄養素でナチュラルにデトックス。どんなに日々の食事に気を付けていても自分を取り巻く環境から毒素を完璧に排除することはなかなかできないものです。重金属や放射性物質など、知らず知らずのうちに溜まってしまった毒素を取り除きましょう。デトックスプログラムではネオクレンズが4本必要になります。



「ネオクレンズ」4本セット 番号：4045P



【キャンペーン2】臨床データ・採血検査3回分キット 通常価格\$750が\$650

体内毒素や栄養レベルがわかる、自分でできる簡単な血液検査キットです。3回分ですので、解毒前、途中経過、プログラム終了後の成果が分かります。またご家族3人で1回の検査として今の状態を調べてみたい方にもご好評です。自分の目で確かめてみたい！という方は、この機会にいかがでしょうか。

臨床データ・採血検査3回分キット 番号：7950P

※キットには「ネオクレンズ」は含まれません

ネオクレンズ90日間の解毒方法

(朝)

- 1.空腹時に、下の表の目安量と水（240ml）を摂ります。
- 2.ヘルシーなホールフーズ（自然の状態に近い、野菜、果物、低脂肪のたんぱく質）中心の朝食を摂り体の解毒を助けましょう。リンゴ、ベリー類、ほうれん草などの食物繊維が豊富な果物や野菜を摂るように心がけましょう。
- 3.食後さらに水（240ml）を飲みます。

(昼)

- 1.昼食前に、下の表の目安量と水（240ml）を摂ります。
- 2.ヘルシーなホールフーズ（自然の状態に近い、野菜、果物、低脂肪のたんぱく質）中心の昼食を摂り体の解毒を助けましょう。ベリー類、柑橘系の果物、ブロッコリー、キャベツ、ほうれん草、海藻類など肝臓、腎臓、腸の働きをサポートして解毒を促進する食べ物を摂りましょう。
- 3.食後さらに水（240ml）を飲みます。

	1-3日目	4-6日目	7-21日目	22-90日目
朝	1カプセル	2カプセル	2カプセル	3カプセル
昼	—	—	1カプセル	3カプセル

◆ネオクレンズ90日間の解毒プロトコル（<http://www.neocleanse.net/jp/#protocol>）

ネオクレンズQ&A

Q1)どんな人におすすめですか？

A1)小さいお子様からシニアの方までの幅広い世代の方におすすめします。私たちは、日々何千もの毒素や化学物質にさらされています。空気や食物、水、また薬物などを通して体内に知らず知らずのうちに多くの毒素が取り込まれています。深刻な健康問題を引き起こす前に、体に溜まった有害物質を取り除きましょう。

Q2)摂取上の注意事項はありますか？

A2)薬について、抗凝血剤（ワーファリンなど）との併用はできないため、ご注意ください。またピルの併用は、好転反応により、経血量が増えたり不正出血のような女性特有のトラブルに似た症状がでることもあるため、薬の評価ができなくなるのでおすすめしていません。長期間薬を使用している（使用していた）方、多種類の薬を使用している（使用していた）方などは、まずは1カプセルから様子を見ながら始め、低用量（1日1～2カプセル）で継続するなどゆっくりと取り組むことが大切です。その他薬の飲み合わせなどについては、ユーザーグループまでお問い合わせください。

Q3)ネオクレンズ1本が1ヶ月分ですか？

A3)90日間のプログラムを実行するためには、ネオクレンズ4本が必要です。メンテナンス（プログラム実施後の継続摂取）の場合は、1日3カプセル目安で、ネオクレンズ1本で40日分です。

Q4)ネオクレンズは子どもにも摂らせてもいいですか？

A4)小さいお子さんも摂れます。体重10～20kgあたり：1日1カプセルを目安。カプセルで摂れない場合は、中身を出して、食べ物や飲み物などに混ぜてもよいです。健康問題や発達等が気になるお子さんの場合は、取り組みが通常と異なる場合がありますので、ユーザーグループまでご相談ください。

Q5)妊娠中・授乳中はやらない方がいいですか？

A5)ネオクレンズを開発したギブソン医師によると、妊娠中・授乳中も低用量（1日1～2カプセル）で継続することは赤ちゃんのためにも有益とのこと。妊娠中も低用量を守れば安全に取り組むことは可能ですが、普段よりも体調の変化など敏感な時期ですので、好転反応がでる可能性も考慮した上で実施については検討してください。ユーザーグループとしては、できれば妊娠前に90日間のプログラムを済ませておくことをおすすめします。妊娠中・授乳中に実施できなかった場合は、赤ちゃんが離乳食が始まった頃に、まずネオガードチュアブルを粉状にして与えてあげてください。時期がきたらネオクレンズ（10キロ～20キロ／1日1カプセル目安）の開始について考えてみましょう。

Q6)持病があるのですが、いきなり解毒プログラムを実施しても問題ないでしょうか？

A6)解毒を効果的に実施するためには、ある程度体力が必要になってきます。持病がない方でも、解毒の取り組み自体が初めての方の場合は、まずは栄養補強を最低でも3ヶ月程度摂ってからがおすすめです。また持病のある方は栄養補強を最低3ヶ月以上摂って、体力がしっかりとついた後で考えてみましょう。取り入れる時期については、ご相談いただければ体調などを伺った上で提案させていただきます。プログラム実行時は体力を使いますので、栄養補強も一緒に摂るようにしましょう。

Q7)どんな好転反応がでますか？好転反応が酷い場合はどうしたらいいですか？

A7)好転反応は、その方の弱い部分にでることが比較的多いですが、一般的な好転反応例として、だるい、眠い、風邪症状（咳や発熱、喉の痛みなど）、痛みが移動する、検査数値の変化、湿疹、かゆみ、イライラ、便秘、下痢、頭痛、吐き気などがあります。また女性の場合は、一時的な生理周期の乱れや経血量が増えたり、不正出血のような症状がでることもあります。好転反応が出た時は、お水をしっかりと摂ることも効果的ですが、あまりにも反応が辛い場合は、無理をせずにサプリメントの量を減らしたり、場合によっては一旦お休みして様子を見ながら再開していただくとよいでしょう。お困りのことがありましたら、ユーザーグループへ相談してください。

Q8)解毒プログラムを年に何度も実施してもよいですか？

A8)90日間のプログラムは年に2～3回取り組んでも大丈夫です。



<サプリメントアドバイザーエッセイ>

～ 好転反応 思い通りになることとならないこと ～

4月は、進学や進級、就職、引越しで全く新しい土地で生活が始まるなど、大人も子どもも様々な変化が多い時期ではないでしょうか。

学校や職場が変われば、そのルール、その場所の「常識」に合わせることも大切になってきますが、それが難しいときは学校や職場が「合わない」と悩むことも多いかもしれません。

私どもの関係する健康分野におきましても、「今までの常識」が、対症療法（熱が出れば解熱剤で下げるなど、出ている症状を抑える療法）だった方が、「自然療法/根本療法」の1つである栄養補強を始めるときは、自然療法の考え方をご理解頂き、「自然療法なりの回復の過程」の法則に従って頂くことが大切です。このとき「対症療法の常識」から離れられない場合は、様々な問題が起きます。

このことを説明する場合、分かりやすいのが、皮膚の問題です。

生まれて数ヶ月すると赤ちゃんの皮膚に「乳児湿疹」という細かい赤いぶつぶつが出ることがありますが、お母さんや周囲の人たちが知らない場合、周囲の「どうしたの?」「ひどいね」「かわいそう」といった言葉にお母さんは傷つき、「病気」だと思って皮膚科に駆け込むという場合があります。子どもを育てた経験のある祖父母でさえ、昔のことを忘れて「早く医者へ行きなさい。何やってるの?」と言うこともあるようです。

皮膚科医は、たとえ乳児湿疹と知っていても「症状を抑える/対症療法をする」のが仕事ですので、そういう赤ちゃんにステロイド入りの軟膏を出すところもあります。すると、一時的に収まっても、生命力の強い赤ちゃんであればあるほど再び皮膚に湿疹が出るので、また薬を塗るー再び湿疹ー薬ーという繰り返しが始まります。

私どもの経験では、ステロイドを塗った皮膚は、いったんステロイドを出す（解毒＝湿疹がひどくなる）段階を経ないと健康な皮膚には戻りませんので、栄養補強や生活の改善をして皮膚に湿疹が出ることは「回復の一步」ですが、「対症療法の考え方が常識」の方は、たとえば赤ちゃんが真っ赤な皮膚をしていたら、波が引くように皮膚がキレイになって行くことと考え、それを望みます。しかし、それは不可能です。

自然療法で皮膚が実際に回復して行く様子は、私どもが作成いたしました『アトピーと向き合う』に写真入りで出ています。会員の方は、1回に限り無料でお読み頂けますのでご請求ください。（www.questuser.jp）

この「考え方の切り替え」が出来るかどうか、「栄養補強で健康を取り戻す」ことが出来るかどうかの境目になります。

他の症状で言うと、「今ある体の痛みが、どんどんなくなって楽になっていく」ことや、「眠れない」状況がサプリメントを飲んだら「すぐにぐっすり眠れるようになる」ことを望んでも、副作用なく症状が良くなる「夢のクスリ」や、好転反応なく楽になれる「魔法のサプリ」はありません。自然療法で根本的に健康になりたいけれど、「対症療法」のような回復過程をたどりたい、というのは不可能なのです。

「対症療法の薬」が嫌になって、または「薬の副作用で他のところがどんどん悪くなって行く」ことに気がついて、栄養補強を始めてみようと思った方でも、また「解毒がしたい」と自分で思って私どもの栄養補強や解毒製品を始めた方も、実際の毒出し過程＝好転反応が理解できず、誤解されたまま止めてしまう方は多いようです。

また、クエスト社の栄養補強は、難病と言われる方が卒業して行くように本当に免疫力を上げますが、それは漢方薬が様々な生薬を組み合わせる結果を出しているように、様々な栄養の組み合わせ方が絶妙に出来ているからだと思われます。そのため、「今まで他の栄養補強をしていたから、自分は好転反応はないはず」と思う方も多いようですが、ほとんどの場合、好転反応が出ます。そのため、どなたもその可能性を考えて取り組むことをお勧めします。

季節は常に変化し、今は長い冬がようやく終わり、春から夏へと向かっています。しかし、最近は毎日の気温差が大きく、雪が突然降ったり急に汗ばむ陽気になるなど「今までの常識」が通用しない時代になってきました。健康に関する考え方も、今までと変えてみるのが対症療法から自然療法へと切り替えるための鍵となることを覚えて頂いたら幸いです。

クエスト商品☆体験談募集中！！

あなたの体験談を募集しています。形式、字数は問いません。掲載させていただいた方に、50ショッピングポイント（約5,400円相当！）を進呈いたします。

info@questuser.jp までお送りください♪

ユーザーグループオリジナル小冊子のダウンロード版を会員様に限り、無料進呈中！

クエスト会員様に限り無料にて、ユーザーグループオリジナル小冊子「アトピーと向き合う」、「リウマチ／膠原病と向き合う」のダウンロード版をお読みいただけます。

☆ご希望の方にはリンクをお送りしますので、ユーザーグループメール：info@questuser.jp または、電話：03-3969-9070までご連絡ください。なお、ユーザーグループのHP（<http://www.questuser.jp>）からもお申し込みいただけます。

（1冊子につき、お1人様1回限り無料でご利用いただけます。2回目以降の請求は有料となりますのでご注意ください）

☆冊子版（500円／手数料・送料込）につきましては、現在、「アトピーと向き合う」のみでございます。

ご希望の方はユーザーグループのHP（<http://www.questuser.jp>）からお申し込みください。



①『アトピーと向き合う～脱ステ・脱プロ・自然療法～』（全64ページ／画像集あり）

ステロイド外用薬を約15年、免疫抑制剤を約3年使ってきた著者が、自然療法でアトピーを克服してきた記録。アトピーに限らず、体の不調を克服したいと思うすべての人に読んでもらいたい1冊です。

＊巻末には、24年間ステロイドを使用し内臓障害を併発しながらもアトピーを完治させたユーザーグループのアドバイザーによる、自然療法を始める前に、心理的、社会的に準備しておくべき要点を6ページにわたりまとめました。

『アトピーと向き合う～脱ステ・脱プロ・自然療法～』目次

はじめに	2
01アトピー経歴	5
02薬を断ったきっかけ	8
03脱ステ後の治療①～通院していた頃～	9
04脱ステ後の治療②～「治してもらう」という意識を捨てる～	12
05脱ステ前に試みたこと～体の中をキレイに～	13
06好転反応という考え方に合う	15
07栄養補強に合う	17
08好転反応の嵐を乗り越える	19
09腸クレンジング～傷がない柔らかい肌～	27
10重金属の解毒①	29
11重金属の解毒②	33
12ヒールとメンドによる解毒	39
13二度目の腸クレンジング、ヒールとメンド&近況	50
14アトピーについて思うこと	52
15アレルギーマーチってご存知ですか？	54
おわりに	55
自然療法で完治を目指す前に サポートスタッフより	56
編集後記 クエスト・ユーザーグループ	62

画像集 I
p.23～

画像集 II
p.35～



②『リウマチ／膠原病と向き合う』（全82ページ）

リウマチ／膠原病からの回復を目指して、自然療法に取り組んでいる方向けのガイドブックです。

リウマチ／膠原病を解決しようとクエスト社の製品を使い始める方は大変多くいらっしゃいます。健康問題を解決するには、病気についてきちんと理解し、どのように生活を見直していったら良いのかを知ることが大切です。体に良いとされていることが、リウマチ／膠原病の方には無理がある場合もあります。また、回復過程に、さまざまな体調の変化が訪れます。回復のためには、そうした変化を好転反応として、きちんととらえ、自分の体調と向き合い「治してもらう」という考え方から離れ、自分の心とも向き合う必要があります。そのためのヒントをまとめました。ご家族の方にも読んでいただきたい一冊です。

＊巻末の体験談集IIでは、多くのリウマチ／膠原病から卒業した方の例の中から、2人の方の回復過程を詳しくご紹介した未発表の体験談も掲載しています。回復途上の皆様の参考にしていただけたら幸いです。

『リウマチ／膠原病と向き合う』目次

1 リウマチ／膠原病とは？	7
2 検査について	10
＜検査数値の見方＞	
3 リウマチ／膠原病の治療	12
4 食事を見直す	14
＜食事の注意点＞	
5 生活習慣を見直す	19
6 好転反応の乗り越え方	25
◆痛みへの対処の仕方	
7 サプリメントによる栄養補強	
～お勧めのサプリメントと飲み方～	30
8 リウマチ／膠原病を治そう	
～完治のために～	34
◆薬を止める時期の注意点	
◆リウマチ／膠原病患者の家族の方へ	
9 モチベーション維持のコツ	38
10 治る人、治らないはここが違う	41
＜治る人＞	
＜治らない人＞	
11 健康を維持する／さらなる健康を手に入れる	42
体験談集Ⅰ	44
自然療法のみで回復した方たち	
薬+自然療法で回復した方たち	
参考体験談：繊維筋痛症のような症状から解放されました	
体験談Ⅱ	53
10年間のステロイド注射から卒業しました	
リウマチ症状、強膜炎、シェーングレン症候群からの回復	
薬を併用しながらリウマチを卒業しました	

薬剤師健康コラム

薬剤師専門相談の例	11
痛みと鎮痛剤のおはなし	23
季節ごとのアドバイス	43

コラム

ステロイド外用薬と痛み	11
断食療法について	16
現代型栄養失調について	17
腸内環境と免疫力	18
自分の治癒力を信じる	26
腹式呼吸法と丹田式呼吸法について	28
家事との関係	34
生活の工夫	35
妊娠と出産	36
子育てと治療	36
関節の変形	37

Q&A

冷え取りはいつまで行えばよいのでしょうか？私は冷えてないと思うのですが好転反応と悪化の区別がつきません
早く治したいのですが、サプリメントや水はたくさん飲んだ方が効果的ですか？
免疫力を上げるサプリメントはリウマチを悪化させ、クスリの効果を減らしませんか？
治った後もサプリメントを飲まなければいけませんか？
どうしても早く症状を取り去りたい
関節の変形が怖くて不安が大きい
薬は絶対止めた方がよいですか？

＜クエスト・ユーザーグループからのお知らせ＞

☆ユーザーグループでは、お勧めのサプリメントやサプリメントの効果的な飲み方、好転反応の乗り越え方、ご予算に応じたサプリメントのご提案・・・など、電話、またはメールにて相談を承っております。また、様々な健康問題を抱えている方のために、電話での専門相談（予約制／無料）もお受けしています。安心してクエスト製品をお使いいただくためにも、お気軽にご利用下さい。

～無料相談のご案内（予約制）～

＜予約方法＞メールか電話にてご予約ください。

☆薬剤師相談☆（いずれも10時、11時、12時）

4月：23日、24日

5月：7日、9日、14日、21日、23日、29日

☆リウマチ卒業生による相談☆（いずれも13時、14時、15時）

リウマチから卒業したスタッフによる相談を行っております。

脱薬時の不安など経験者だからわかることをお話いただけます

（※初めて予約する方は、事前に健康チェックの提出をお願いしています）

4月：26日

5月：8日、16日、25日、30日

★留守番電話対応について★

ユーザーグループの電話相談時間は、現在のところ平日10時～16時のため、仕事などでご相談できないという方やメールを書く時間がないという方のために、受付時間帯以外は、留守番電話でご用件を承っています。代表電話番号03-3969-9070に電話を頂きますと、英語のメッセージが流れますので、その後、会員番号、お名前、ご相談内容をはっきりとお伝えください。そして最後に、こちらからお返事するのにご都合の良い方法（電話、メールなど）をお知らせください。

＜クエスト・ユーザーグループ＞

●WEBサイト：<http://www.questuser.jp>

●ユーザーグループ・ブログ
<http://d.hatena.ne.jp/questuser/>